

Lo que puede esperar cuando maneje sin fumar

- Espere sentir deseos de fumarse un cigarrillo cuando maneje un auto, o viaje como pasajero.
- Puede sentir la necesidad de hacer algo, por lo tanto, prenda la radio o ponga su cassette o CD preferido y cante al ritmo de la música.
- Durante los viajes largos, puede darse cuenta de que se siente más ganas de dormir de lo normal.

Frecuencia

- Usted puede sentir el impulso de encender un cigarrillo cuando conduce un auto.
- Sus deseos de fumar pueden ser más fuertes y frecuentes durante los viajes largos.

Autocontrol

- Limpie su auto y asegúrese de usar un desodorante ambiental para eliminar el olor a cigarrillo.
- Dígase a sí mismo(a): “Se me irán las ganas en unos pocos minutos”.
- “Aunque no estoy disfrutando este paseo en auto, ¡no importa! ¡No va a durar para siempre!”
- “¡Mi auto huele a limpio!”
- “Manejo con menos peligro ahora que no fumo”.

Cosas que puede hacer

- Saque de su auto el cenicero, el encendedor y los cigarrillos.
- Pídale a sus amigos y pasajeros que no fumen en su auto.
- Si no va manejando, encuentre otra cosa que hacer con sus manos (apriete una bola pequeña de hule, chupe palillos de canela, etc.).
- Vaya a su trabajo por una ruta diferente.
- Trate de llevar a otras personas en su auto (“*carpooling*”), o que alguien lo(a) lleve a usted.
- Por un tiempo corto, evite los viajes largos en auto. Si lo hace, haga bastantes paradas de descanso para tomar agua, refrescos, sodas, etc.
- Tenga bocadillos que no engorden en su auto (por ej. chicle sin azúcar).

La nicotina, el cuerpo y la mente

- Puede que ya usted se haya acostumbrado a fumar mientras conducía para relajarse, mantenerse despierto, etc.
- Existe alguna evidencia de que el fumar verdaderamente lo(a) hace sentir más esperto(a) y alerta. En el pasado, puede que usted haya contado con esto durante los viajes cortos y largos.

Notas relacionadas

- Tenga cuidado durante los viajes largos. Puede que ya no pueda mantenerse alerta tanto como lo acostumbraba antes.